

**PENGARUH LATIHAN *HOLLOW SPRINT* TERHADAP
PENINGKATAN KECEPATAN LARI PADA PEMAIN SEPAK BOLA
SEKOLAH SEPAK BOLA PUMA MUDA DESA MANTINGAN**



Skripsi

**Disusun Guna Memenuhi Sebagian Persyaratan
Dalam Mendapatkan Gelar Sarjana Fisioterapi**

Disusun Oleh:

Dessy Socaning Sakanita

NIM J 120110056

**PROGRAM STUDI S1 FISIOTERAPI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

2015

HALAMAN PRASYARATAN GELAR

**PENGARUH LATIHAN *HOLLOW SPRINT* TERHADAP PENINGKATAN
KECEPATAN LARI PADA PEMAIN SEPAK BOLA SEKOLAH SEPAK
BOLA PUMA MUDA DESA MANTINGAN**

Skripsi Ini Dibuat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Fisioterapi Dalam
Program S1 Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Surakarta

Diajukan Oleh:

Hari : Senin

Tanggal : 2 November 2015

DESSY SOCANING SAKANITA

J 120.110.056

**PROGRAM STUDI S1 FISIOTERAPI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

2015

PERSETUJUAN

PENGARUH LATIHAN *HOLLOW SPRINT* TERHADAP PENINGKATAN KECEPATAN LARI PADA PEMAIN SEPAK BOLA SEKOLAH SEPAK BOLA PUMA MUDA DESA MANTINGAN

Skripsi Ini Telah Disetujui Untuk Dipertahankan Dalam Sidang Skripsi

Program Studi S1 Fisioterapi

Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Surakarta

Diajukan Oleh :

Nama : **DESSY SOCANING SAKANITA**

NIM : **J 120.110.056**


Telah Disetujui Oleh :

Pembimbing I



Dwi Kurniawati, SSt.FT., M.Kes

Pembimbing II



Agus Widodo, S.Fis., M.Fis

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

PENGARUH LATIHAN *HOLLOW SPRINT* TERHADAP PENINGKATAN KECEPATAN LARI PADA PEMAIN SEPAK BOLA SEKOLAH SEPAK BOLA PUMA MUDA DESA MANTINGAN

Disusun Oleh : Dessy Socaning Sakanita

Nim : J 120.110.056

Skripsi ini telah dipertahankan, dikoreksi dan disetujui didepan tim penguji skripsi Program Studi S1 Fisioterapi. Skripsi ini disusun untuk memenuhi persyaratan dalam mendapatkan gelar sarjana fisioterapi di Program Studi S1 Fisioterapi Fakultas IlmuKesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Hari : Senin

Tanggal : 2 November 2015

Surakarta, 2 November 2015

Tim PengujiSkripsi

NamaPenguji

1. Dwi Kurniawati, SSt.FT., M.Kes
2. Maskun Pudjianto, M.Kes
3. Totok Budi Santoso, SSt.FT., M.PH

TandaTangan



Mengesahkan,

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Surakarta

(Dr. Suwaji, M.Kes)

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Dessy Socaning Sakanita

NIM : J 120 110 056

Fakultas : Ilmu Kesehatan

Jurusan : S1 Fisioterapi

Judul Skripsi : Pengaruh Latihan *Hollow Sprint* Terhadap Peningkatan
Kecepatan Lari Pada Pemain Sepak Bola Sekolah Sepak Bola
Puma Muda Desa Mantingan

Menyatakan bahwa skripsi tersebut adalah karya saya sendiri dan bukan karya orang lain, baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang telah disebutkan sumbernya. Demikian surat pernyataan ini dibuat dengan sebenar-benarnya.

Surakarta, 2 November 2015



Peneliti,

Dessy Socaning Sakanita

MOTTO

"Hai orang- orang yang beriman, jadikanlah sabar dan shalatmu sebagai penolongmu, sesungguhnya Allah beserta orang- orang yang sabar " (Al- Baqarah: 153)

Berangkat dengan penuh keyakinan, berjalan dengan penuh keikhlasan, istiqomah dalam menghadapi cobaan

Raihlah ilmu, dan untuk meraih ilmu belajarsah untuk tenang dan sabar (Khalifah Umar)

Musuh yang paling berbahaya dia ats dunia ini adalah penakut dan bimbang. Teman yang paling setia hanyalah keberanian dan keyakinan yang teguh. (Andrew Jackson)

PERSEMBAHAN

Puji syukur kepada Allah SWT atas segala rahmat dan hidayah-Nya yang telah memberikan kekuatan, kesehatan, dan kesabaran untuk saya dalam mengerjakan skripsi ini

Hasil karya tulis ini kupersembahkan kepada orang tua, adik-adikku dan keluarga besarku yang telah menjadi motivasi serta inspirasi yang tiada henti memberikan dukungan serta doanya.

KATA PENGANTAR

Assalamualaikum Wr. Wb.

Alhamdulillahirobbil'alamin segala puji bagi Allah atas limpahan karunia-Nya yang tidak terbatas sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan *Hollow Sprint* Terhadap Peningkatan Kecepatan Lari Pada Pemain Sepak Bola Sekolah Sepak Bola Puma Muda Desa Mantingan”. Skripsi ini disusun guna memenuhi syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Fisioterapi di Program Studi Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Penulis menyadari bahwa penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Bambang Setiadji, selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Surakarta.
2. Bapak Dr. Suwaji. M.Kes, selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta.
3. Ibu Isnaini Herawati, S.Fis, M.Sc, selaku Ketua Program Studi S1 Fisioterapi, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
4. Ibu Dwi Kurniawati, SSt.FT., M.Kes dan Bapak Agus Widodo, S.Fis., M.Fis, selaku Dosen Pembimbing I dan Dosen Pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, arahan dan saran dengan sabar dan ikhlas.
5. Bapak Maskun Pudjianto, M.Kes dan Bapak Totok Budi Santoso, SSt.FT., M.PH, selaku Penguji I dan II, yang telah memberikan masukan saran dan nasihat untuk skripsi ini agar lebih sempurna.
6. Para dosen dan staf karyawan Program Studi S1 Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Surakarta, jasa kalian semoga dibalas oleh-Nya dengan sesuatu yang lebih indah.

7. Kedua orang tua ku yang telah memberi motivasi dan dukungan, serta doa, cinta, kasih sayang, dan membiayaiku begitu besar sehingga penulis dapat mengenyam pendidikan hingga menjadi sarjana muda seperti sekarang ini.
8. Adik -adikku Dilla, Ghiyats dan Abyan yang selalu mendoakan dan memotifasiku.
9. Para sahabat yang sudah seperti saudara yang selama ini selalu menemani disetiap kesedihan dan setiap tawa selama ini, yang tak bisa ku sebutkan satu-persatu terimakasih untuk kalian semua.
10. Teman-teman Fisioterapi S1 angkatan 2011, terimakasih atas dukungan dan bantuannya.
11. Seluruh penghuni kos seruni 2 terimakasih atas canda tawa kegilaan dan dukungannya serta rasa kekeluargaan kita selama ini.

Bahwa tanpa mereka semua penyusunan skripsi ini mungkin belum bisa terwujud. Akhir kata, semoga skripsi ini memberikan manfaat bagi semua pihak.

Wassalamualaikum Wr.Wb.

Surakarta, Oktober 2015

Penulis

ABSTRAK
PROGRAM STUDI SARJANA FISIOTERAPI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
SKRIPSI, OKTOBER 2015

Dessy Socaning Sakanita / J120110056

**“PENGARUH LATIHAN HOLLOW SPRINT TERHADAP
PENINGKATAN KECEPATAN LARI PADA PEMAIN SEPAK BOLA SSB
PUMA MUDA DESA MANTINGAN”**

V BAB, 31 Halaman.

**(Dibimbing oleh Dwi Kurniawati, SSt.FT., M.Kes dan Agus Widodo, S.Fis.,
M.Fis)**

Latar belakang: Kecepatan lari merupakan salah satu faktor penting dalam permainan sepak bola. Pemain yang mempunyai kecepatan lari yang baik dapat meningkatkan kualitas dalam bermain sepak bola. Salah satu cara untuk meningkatkan kecepatan lari adalah dengan latihan hollow sprint.

Tujuan penelitian: mengetahui pengaruh latihan hollow sprint terhadap peningkatan kecepatan lari pemain sepakbola.

Metode : Penelitian ini dilakukan bulan Agustus-September 2015. Metode penelitian menggunakan Pre eksperimental dengan pendekatan pre and post test without control group design. Sampel penelitian adalah 20 pemain sepak bola yang mengikuti SSB di Desa Mantingan. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling. Instrumen penelitian menggunakan Latihan hollow sprint yang dilakukan 3x seminggu selama 1 bulan dengan dosis latihan 2 set latihan dengan selang istirahat 2 menit. Pengukuran kecepatan lari 150 meter menggunakan stopwatch dalam satuan detik. Analisis data menggunakan uji wilcoxon test

Hasil penelitian: Diketahui pre test rata-rata kecepatan lari selama 19,45 detik sedangkan pada post test menjadi 18,35 detik. Hasil uji wilcoxon test diperoleh nilai $p = 0,001$.

Kesimpulan: Ada pengaruh latihan hollow sprint terhadap peningkatan kecepatan lari pemain sepakbola

Kata kunci : hollow sprint, kecepatan lari, pemain bola

ABSTRAK
STUDY PROGRAM S1 PHYSIOTHERAPY
FACULTY OF HEALTH
MUHAMMADIYAH UNIVERSITY OF SURABAYA
MINITHESES, OCTOBER 2015

Dessy Socaning Sakanita / J120110056

“INFLUENCE HOLLOW SPRINT EXERCISE TO INCREASE SPEED RUNNING IS OF THE PLAYER SOCCER SSB PUMA MUDA MANTINGAN”

(Counseled by: Dwi Kurniawati, SSt.FT., M.Kes and Agus Widodo, S.Fis., M.Fis)

Background Speed running is one important factor in the football sport. A Player who have speed running will increase of the quality in playing soccer. One way to increase speed running is by the hollow sprint exercise

The objective. Aim to know influence hollow sprint exercise to increase speed running is of the player soccer.

Methods: The study was done in august - September 2015 . The research method use pre experimental with pre and post test without control group design approach. The sample was 20 players soccer of the soccer school in Mantingan Village. Taking sample use purposive sampling Technique Instrument research use hollow sprint exercise with 3 times a week for 1 month with frequency 2 sets exercise and break 2 minutes. The measurement of speed running 150 meters use a stopwatch with seconds point. Analysis data use Wilcoxon test

Results: The results of the study pre test speed running was 19,45 second, while post test was 18,35 second. The results of Wilcoxon test with $p = 0,001$.

Conclusion: there is influence hollow sprint exercise to increase speed running is of the player soccer.

Keyword: Hollow sprint, speed running, player soccer.

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSYARATAN GELAR.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
HALAMAN PERNYTAAN KEASLIAN PENELITIAN.....	v
HALAMAN MOTTO.....	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR	viii
ABSTRAK	x
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian	4
BAB II. LANDASAN TEORI	
A. Kerangka Teori.....	5
1. Sepakbola	5
2. Teknik Dasar Sepakbola	6
3. Kecepatan Lari	9
4. Hollow Sprint	13
B. Kerangka Berpikir	15
C. Kerangka Konsep	15
D. Hipotesis.....	16
BAB III. METODELOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	16
B. Waktu dan Tempat Penelitian	16
C. Populasi dan Sampel	16
1. Populasi	16
2. Sampel	16
D. Variabel	17
1. Variabel Bebas	17
2. Variabel Terikat	17
E. Definisi Konseptual	17
F. Definisi Operasional.....	18
1. Kecepatan Lari	18
2. Latihan Hollow Sprint	18
G. Jalannya Penelitian	19
H. Teknik Analisis Data	20
BAB IV. HASIL DAN PEMBAHASAN	
A. Gambaran Umum Penelitian	22

B. Karakteristik Responden	22
C. Pembahasan	25
D. Keterbatasan Penelitian	30
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	
E. Kesimpulan	31
F. Saran	31

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel		Halaman
1.	Karakteristik Responden Penelitian Berdasarkan Umur	22
2.	Karakteristik Responden Penelitian Berdasarkan Tinggi Badan .	23
3.	Karakteristik Responden Penelitian Berdasarkan Berat Badan ...	23
4.	Karakteristik Responden Penelitian Berdasarkan IMT	24
5.	Karakteristik Responden Penelitian Berdasarkan Kecepatan Lari .	24

DAFTAR GAMBAR

GAMBAR	Halaman
1. Kerangka Berpikir	15
2. Kerangka Konsep	15

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Hasil Pengukuran Data Penelitian
- Lampiran 2 Hasil Uji Statistik
- Lampiran 3 Ketersediaan Menjadi Responden
- Lampiran 4 Dokumentasi
- Lampiran 5 Daftar Riwayat Hidup